MIVIOS

品名 **ハンドルチューブ**

品番 **MVS302**

取扱説明書

【製品仕様】

製品サイズ：W100×L500×H20mm
本体質量（重量）：約165g
伸長制限（全長）：1500mm以下
主な材質：シリコーン
生産国：中国

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。
本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。
●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

⚠ 警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味　⃠ 絶対におこなわないでください。　❗ 必ず指示に従ってください。

使用前の警告・注意

❗ 本製品は一般家庭用のフィットネス器具です。運動以外の目的では使用しないでください。
❗ 本製品は１人用です。同時に２人以上で引っ張ったりしないでください。事故の原因になります。
❗ 本製品の使用は健康な方を対象としております。医師が使用を不適当と認めた方は本製品を使用しないでください。
❗ 次に該当する方は必ず医師にご相談の上、使用してください。
- 医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
- 知覚障害のある方
- 皮膚疾患のある方
- 妊娠している、または妊娠の疑いのある方
- 血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
- 骨粗しょう症など骨に異常のある方
- 心臓に障害のある方
- ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
- 呼吸器障害をお持ちの方
- 高血圧の方
- 内臓疾患（胃炎、肝炎、腸炎）などの急性症状のある方
- 悪性の腫瘍のある方
- リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
- 過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
- 腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
- 脚、腰、首、手にしびれのある方
- 静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症のある方
- リハビリテーション目的で使用される方
- 上記以外に身体に異常を感じているとき

❗ 使用前には必ず、亀裂、破損などが無いことを確認してください。使用を重ねると消耗してきますので、傷んでいる場合は使用しないでください。
⃠ 先端のとがったものや鋭利な刃物などには近づけないでください。破損することがあり危険です。
❗ 使用前には十分な準備運動をおこない、身体をほぐしてください。また、運動後も同様に身体をほぐしてください。直接トレーニングされますと筋肉などを傷める原因になります。
⃠ 本製品を改造もしくは付加した状態で使用された場合、重大な事故を起こすおそれがありますので絶対にしないでください。

使用中の警告・注意

⃠ 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、身に付けたままでの運動は絶対にしないでください。
❗ 運動中に身体やチューブが人や壁、物にぶつからないよう広い場所で使用してください。
❗ 運動は少し疲れる程度の運動量を毎日継続しておこなうのが良く、無理な運動は筋肉を傷めるばかりか、運動効果も少なくなります。
❗ 下記のような症状が出たときは、運動を中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、吐気、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、眠気、その他心身の異常】
❗ トレーニングを続けておこなうと、足指に負担がかかり、痛みやケガの原因になります。各トレーニングは無理のない範囲でおこなってください。
❗ 指先が痛いと感じた時や長時間の使用はお控えください。
❗ 健康のため、食直後は運動を避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動はおこなわないでください。
❗ 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分注意してください。
❗ 本製品は屋内で使用してください。傷みや破損の原因になります。
⃠ 火気・熱器具の近くでは使用しないでください。
❗ 使用中はグリップを手でしっかり握り、リングから足が外れないように注意してください。
⃠ **伸長制限（1500mm）以上にチューブを引っ張らないでください。使用中に破損するおそれがあり大変危険です。**
⃠ **重大な事故の原因になりますので、顔面方向には引っ張らないでください。**

お手入れ・保管についての警告・注意

❗ 本製品を長期にわたり使用していただくため、定期的に汚れなどを拭き取ってください。その際、シンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れは避けてください。
❗ 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
❗ 直射日光の当たる場所や屋外、高温・多湿、ホコリなどが多い場所は避け、乾燥した場所に保管してください。
❗ 万一、故障その他のトラブルが発生した場合には、弊社カスタマーサービス課までお問い合わせください。
❗ 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、使用してください。また、長期間使用されていない場合でも劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてから使用してください。
❗ 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

ALINCO アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間　10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

MVS302この商品のWEBページはこちら

運動方法

本製品は、チューブの弾性を利用しながら手軽にトレーニングやストレッチができるフィットネスグッズです。
自分で負荷を調節しながら安全にエクササイズできるので、運動に慣れていない方も安心して運動に取り組めます。

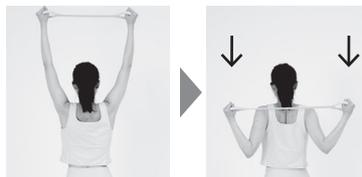
品番	MVS302P	MVS302G	MVS302A
タイプ	ソフト	ミディアム	ハード
負荷	約 9 kg	約 12 kg	約 15 kg

本マニュアル掲載のエクササイズは、健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後の筋力回復のためのリハビリにご使用される方は、使用前に必ず医師に相談してください。また、エクササイズ中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。

ストレッチ

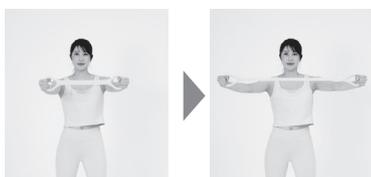
□ 脇腹のストレッチ

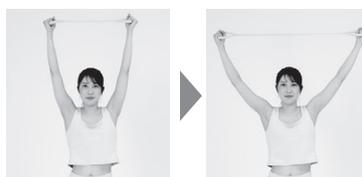
①チューブを両手で持ち、まっすぐ頭上に伸ばします。
②脇腹が程よく伸びるように、上半身をゆっくり真横に倒します。

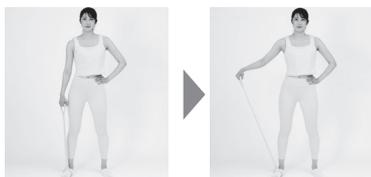
□ 肩・背中のストレッチ

①チューブを両手で持ち、まっすぐ頭上に伸ばします。
②肩甲骨を引き寄せながら、チューブを頭の後ろまでまっすぐ下ろします。

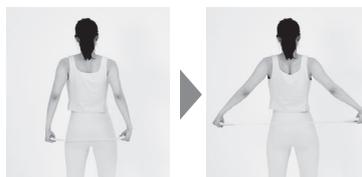
トレーニング

※各トレーニングは 15 回程度を目安に、無理のない範囲で行ってください。

□ 肩のトレーニング

①チューブを胸の前で持ち、肘を伸ばします。
②チューブの位置を保ったまま、両手を左右に広げます。

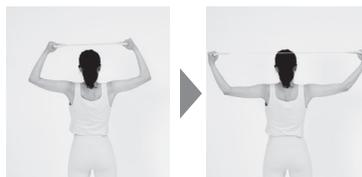
□ 背中のトレーニング

①チューブを両手で持ち、まっすぐ頭上に伸ばします。
②肘を伸ばしたまま、両手を左右に広げます。

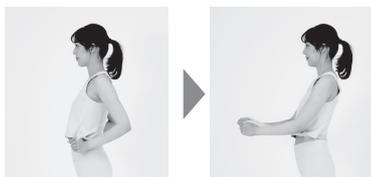
□ 肩のトレーニング

①右足でチューブを固定し、右手でハンドルを握ります。
②肘を伸ばしたまま、真横に腕を引き上げます。
※左右行います。

□ 肩・背中のトレーニング

①チューブ身体の後ろで両手で持ち、腕を下ろします。
②肘を伸ばしたまま、両手を左右に広げます。

□ 肩・二の腕のトレーニング

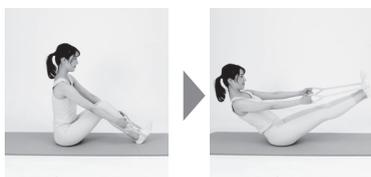
①チューブを身体の後ろで両手で持ちます。
②左手のチューブは固定したまま、右手のチューブを頭上にまっすぐ引き上げます。 ※左右行います。

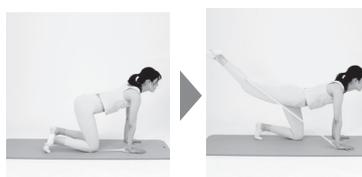
□ 二の腕のトレーニング

①チューブを頭の後ろで両手で持ち、肘を肩の位置まで上げます。
②肘の高さを固定したまま両手を左右に広げます。

□ 胸のトレーニング

①チューブを背中に回して脇を閉め、肘を曲げた位置で両手で握ります。
②両手をまっすぐ前に伸ばします。

□ 腕のトレーニング

①椅子に座りチューブを左足で固定して左手でハンドルを握ります。
②左肘を太ももで固定し、肘を曲げます。
※左右行います。

□ 体幹のトレーニング

①地面に座ってチューブを握り、チューブの中央部分に両足を乗せます。
②チューブを伸ばすように両足を上げながら膝を伸ばし、このまま姿勢を保ちます。

□ お尻のトレーニング

①右足にチューブを引っ掛け右手でチューブを持ち、四つ這いになります。
②右手でチューブを固定したまま右足を後ろへ伸ばします。 ※左右行います。

必ず伸長制限の範囲内で使用してください。体格によっては運動の範囲が制限されることがあります。
チューブを足で固定する場合は、チューブが足から外れないよう十分注意してください。
ベルトや靴等の硬いものとチューブが擦れないよう注意してください。